Entity Attachment: Harcèlement De Nuit-Audition Des Voix : 2/2/2020

2 février 2020

2: 00 am

Me voici, en train d'écrire un autre journal au milieu de la nuit. Il se sent juste comme au bon vieux temps.

Ce soir a commencé comme une nuit pas si mal dans la mesure où tout harcèlement de cet attachement à l'esprit (cristal) va, à être maintenant une nuit où je suis devenu tout à fait aggravé.

Je suis assez aggravé parce que ce soir, je me suis endormi assez rapidement. Ensuite, il semblait que dans une heure de s'endormir, Crystal a lancé une attaque soudaine pour essayer de me réveiller d'une manière la plus perturbante dans un effort pour me mettre en colère. Il a travaillé.

Quand je suis entré dans le lit ce soir, j " entendais son bavardage et il y avait des sensations physiques en cours, mais il était ce que je considérerais modérée à légère par rapport à la façon dont il peut obtenir parfois. J'ai dérivé dans cette zone intermédiaire (d'être à moitié éveillé et à moitié endormi) pendant un court moment, puis je me suis endormi avant trop longtemps.

Je ne sais pas exactement combien de temps j'ai dormi. Il n'a pas envie très long, mais il peut avoir été près d'une heure. Avant que je le sache, J'entendais la voix de Crystal beaucoup plus fort que je ne l'avais été plus tôt. J'oublie exactement ce que j'ai entendu lui dire, mais je sais que c'était quelque chose de désagréable. Je me souviens qu'elle répétait mon nom beaucoup et ce soir, il semblait qu'elle essayait délibérément de paraître effrayant en répétant mon nom. Il a semblé comme une tentative délibérée de me causer une perturbation, me priver de sommeil, et aggraver l'enfer hors de moi.

Je viens de prendre une autre dose d'aide au sommeil et je vais donner dormir un autre essai ici dans quelques instants.

Ce qui me dérange beaucoup ce soir, c'est que pendant une grande partie de la soirée (avant d'aller au lit), Crystal ne semblait pas si motivé pour me harceler. Il y a toujours un certain niveau de perturbation présent, mais je sais quand elle essaie vraiment de me harceler et quand elle semble moins motivée à ce sujet. Une soirée calme et paisible où je peux m'endormir rapidement et facilement est toujours ce que j'espère. Je n'arrive presque jamais, mais j'espère quand même.

Ce soir, je suis passé par un harcèlement mineur d'abord (comme je l'ai mentionné), puis je me suis endormi avant trop longtemps, mais Crystal m'a réveillé avec cette " attaque vocale."

Il est rare que son harcèlement me réveille une fois je suis tombé dans un profond sommeil. Cela arrive de temps en temps, mais c'est rare pour moi. Je soupçonne que lorsque l'aide au Sommeil finit par entrer, je suis éteint comme une lumière. Ce soir a été une occasion où le contraire est arrivé. Malgré le fait que j'ai pris quelques doses d'aide au sommeil avant de me coucher, cela s'est toujours produit. Tout ce que je sais, c'est que je dormais et que j'ai commencé à entendre sa voix avec plus de volume que ce que j'avais à n'importe quel moment ce soir-là.

2 février 2020

12: 00 pm

Je me sens un peu fatigué aujourd'hui. C'était quelque temps après 3 heures du matin que je me suis finalement endormi la nuit dernière. Après être sorti du lit et avoir pris une autre dose d'aide au sommeil après ma première tentative ratée de sommeil, j'ai réussi à m'endormir assez rapidement.

Jusqu'à présent, j'ai entendu la voix de Crystal ici et là, mais elle n'a pas été très forte. J'ai déjà éprouvé des sensations physiques ce matin. Ils étaient assez intenses (ce que je ne ressens généralement pas le matin). Alors que j'étais dehors plus tôt, prenant une tasse de café et fumant une cigarette, j'ai commencé à ressentir une sensation de vibration intense dans la partie inférieure de mon corps. Cette sensation de vibration que je ressens assez souvent la nuit pendant que je suis au lit. Mais, il n'est pas commun pour moi de l'expérimenter aussi intensément si tôt le matin. Je ne sais pas pourquoi c'est le cas, mais je remarque qu'il y a certaines choses que je ressens plus fréquemment à certains moments de la journée. Il a semblé être de cette façon pendant un certain temps dans ma situation. Une exception à cela étant le tout début de cette situation d'attachement (Le printemps 2015), lorsque les choses se passaient à un niveau beaucoup plus intense et constant.